



Humphrey, Luke

El método Hanson para correr el medio maratón

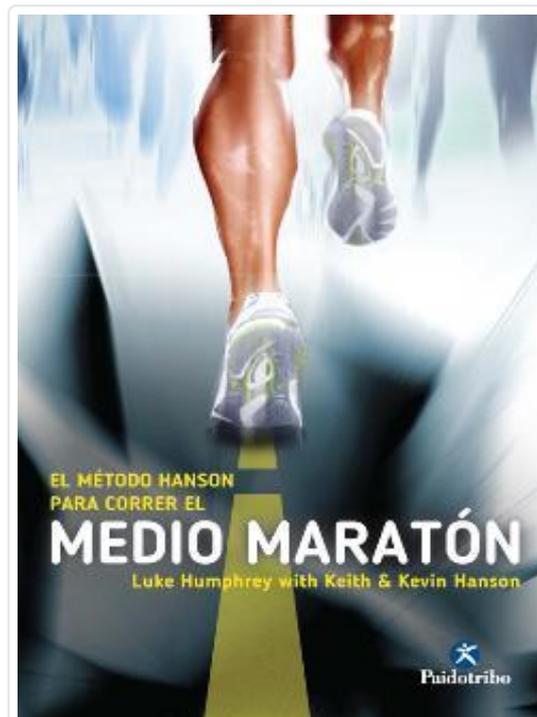
¡Enhorabuena! Tienes en tus manos la guía definitiva para obtener los mejores resultados en el medio maratón. Corredores comprometidos de todo el mundo han establecido nuevos records personales gracias a este programa de entrenamiento.

Luke Humphrey y los hermanos Hanson te ofrecen un programa de entrenamiento completo, con gráficos, datos y conocimientos científicos para lograr tus objetivos.

El método Hanson para correr el medio maratón establece, de la mano de grandes expertos en la materia, los planes de formación más eficaces disponibles hoy en día.

LUKE HUMPHREY es corredor y entrenador de los servicios de entrenamiento Hanson para ayudar a atletas de todos los niveles a lograr sus objetivos.

KEITH Y KEVIN HANSON son entrenadores de carreras de élite y fundadores del proyecto Hansons-Brooks de corredores.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Running
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	360
Mida	215x150x mm.
Pes	600
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499105291
PVP	38,50 €
PVP sense IVA	37,02 €



9788499105291